

Impak gajet pada mata



Pendedahan sinar biru melebihi dua jam sehari tingkatan risiko rabun jauh pada usia muda

Isu penggunaan gajet dalam kalangan kanak-kanak bukan satu isu baharu. Tambah membimbangkan terlalu ramai kanak-kanak meluangkan lebih masa dengan gajet dalam pelbagai bentuk bagi mengisi masa lapangan mereka.

Ketika pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) sebelum ini mengehadkan pergerakan seharian mereka untuk mengadakan aktiviti di luar, lantas sebahagian mereka menggunakan gajet untuk menonton kartun dan bermain permainan secara maya di rumah.

Semua itu tanpa disedari mungkin memberi kesan terhadap kesihatan mata untuk tempoh jangka masa panjang.

Pegawai optometri Jabatan Oftalmologi, Hospital Pengajar Universiti Pengajian Malaysia (UPM), Noor Munirah Awang Abu Bakar, berkata di sebalik tuntutan kerja dari rumah oleh majikan atau organisasi, ibu bapa harus bijak merancang aktiviti anak di rumah bagi mengisi masa dengan

perkara berfaedah.

Mereka tidak harus mengambil langkah penyelesaian mudah dengan membiarkan anak menghabiskan masa bersama gajet digital.

"Menjadi tanggungjawab ibu bapa untuk mengawal penggunaan gajet oleh anak agar tidak berlebihan kerana ia boleh memberi kesan kepada kesihatan mata," katanya.

Kesan pada mata

Antara faktor yang memberi impak kepada kesihatan mata ialah tempoh dan jarak pendedahan kepada skrin gajet dan juga sinar biru yang dipancarkan oleh gajet berskrin.

Tempoh pendedahan kepada skrin gajet seperti telefon pintar, komputer, televisyen atau permainan video melebihi dua jam sehari boleh meningkatkan statistik untuk mendapat rabun jauh di usia yang masih muda, sebagaimana menurut kajian yang dijalankan di Ireland.

Peningkatan secara drastik peratusan populasi dunia yang

mengalami rabun jauh meningkat secara mendadak seiring dengan perkembangan teknologi digital.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menyediakan garis panduan untuk tempoh pendedahan kepada gajet berskrin. Bagi kanak-kanak di bawah usia dua tahun, sepatutnya tiada pendedahan langsung kepada gajet berskrin, manakala yang berumur dua hingga lima tahun, tempoh pendedahan adalah tidak melebihi satu jam sehari.

Garis panduan ini selari dengan garis panduan American Academy of Pediatrics (AAP).

Jarak pendedahan kepada gajet juga perlu dititiberatkan kerana banyak kajian yang dijalankan di seluruh dunia menunjukkan aktiviti pada jarak dekat untuk tempoh yang lama boleh meningkatkan risiko mendapat rabun jauh, seperti yang dijalankan di China.

Pendedahan kepada sinar biru

Kajian di Taiwan menunjukkan program pembelajaran selepas sekolah yang membabitkan banyak kerja pada jarak dekat boleh meningkatkan risiko rabun jauh dalam kalangan kanak-kanak berusia tujuh hingga 12 tahun.

Beliau berkata, selain itu, pendedahan kepada sinar biru dari gajet

adalah satu faktor yang memberi impak kepada kesihatan mata anak.

Sinar biru ini ialah cahaya yang berenergi tinggi, yang secara semula jadinya hadir dalam sinaran matahari. Namun, pendedahan kepada pancaran sinar biru ini adalah lebih tinggi dari sumber gajet digital seperti telefon pintar, televisyen dan komputer.

Berdasarkan kajian National Eye Institute (NEI) di Amerika, kanak-kanak menyerap jauh lebih tinggi sinar biru berbanding orang dewasa.

"Sinar biru ini dipercayai boleh merangsang fotoreseptor yang sensitif kepada cahaya biru di retina yang boleh mengganggu jam biologi seseorang," katanya.

Kesannya, penggunaan gajet digital sebelum waktu tidur boleh melambatkan waktu tidur, mengganggu kualiti tidur dan konsentrasi anak keesokan hari.

Walaupun pelaksanaan PKP sudah tamat, ibu bapa harus sentiasa memantau tempoh dan jarak pendedahan gajet anak.

Antara contoh pemantauan yang boleh dilakukan ialah menggu-nakan peraturan 20-20-20, iaitu selepas 20 minit penggunaan gajet, lihat jauh dalam jarak 20 kaki, sekurang-kurangnya 20 saat.



Menjadi tanggungjawab ibu bapa untuk mengawal penggunaan gajet oleh anak agar tidak berlebihan kerana ia boleh memberi kesan kepada kesihatan mata.

Noor Munirah Awang Abu Bakar,
Pegawai optometri
Jabatan Oftalmologi,
Hospital Pengajar UPM